

## 第5章 食育推進計画

### 😊 1 食育推進への取り組み

食は命の基本であり、私たち人間が生きるために欠かすことのできないものです。

生涯にわたって様々な経験を通し、食に関する知識と食を選ぶ力を習得し、健やかなところからだを養うことが大切です。そのためには、妊産婦や乳幼児から高齢者に至るまで、それぞれのライフステージにおいて、多様なライフスタイルに対応した切れ目のない食育を推進することが重要です。

それぞれのライフステージで関係する「家庭」「保育所等や学校」「職場」「地域や関係団体」が連携・協働を図り、食育を推進する必要があります。

また、適切な情報の提供や食物選択の幅を広げることなど、食を通じた個人の健康づくりを支援する環境を整備していくことが今後必要となります。

#### (1) 食育を通じた健康づくり

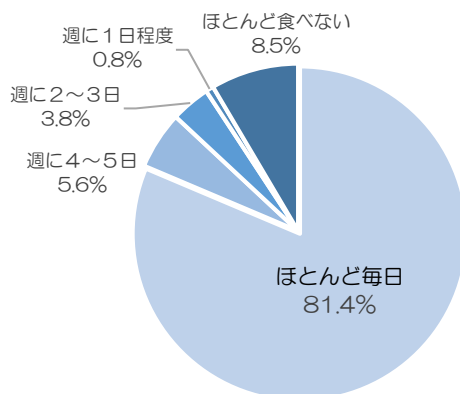
##### 1) 望ましい食習慣について

###### 《現状と課題》

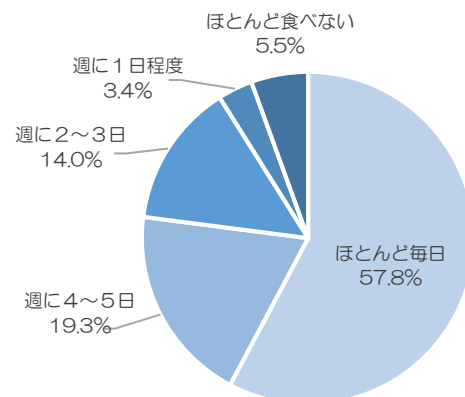
一般成人においては、朝食をほとんど毎日食べている人の割合は、81.4%と8割を超えていますが、前回と比較すると5.9ポイント減少しています。また、ほとんど食べない人の割合は8.5%となっています。

主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日に2回以上ある人の割合は、57.8%と約半数程度となっています。

朝食を食べている人の割合 (%) (n=789)



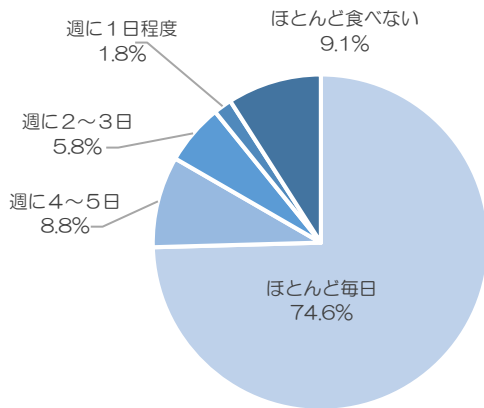
主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日に2回以上ある人の割合 (%) (n=785)



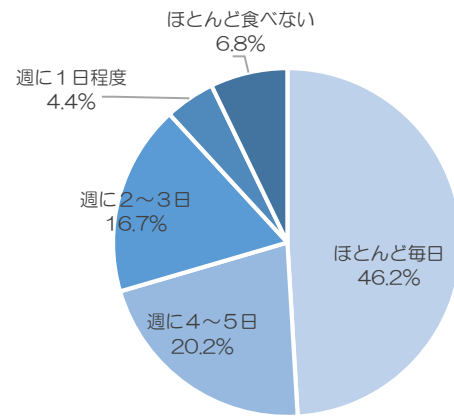
健康づくりに関するアンケート【一般】より

高校生においては、朝食をほとんど毎日食べている人の割合は 74.6%，主食・主菜・副菜をそろえて食べることが 1 日 2 回以上ある人の割合は 46.2%で、前回と変化はありませんでした。

朝食を食べている人の割合（%）（n=342）



主食・主菜・副菜をそろえて食べることが 1日に2回以上ある人の割合(%) (n=342)

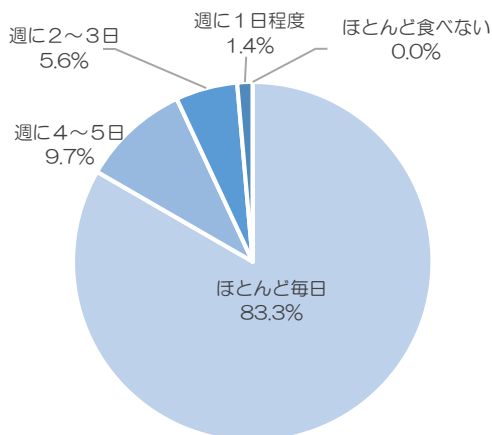


健康づくりに関するアンケート【高校生】より

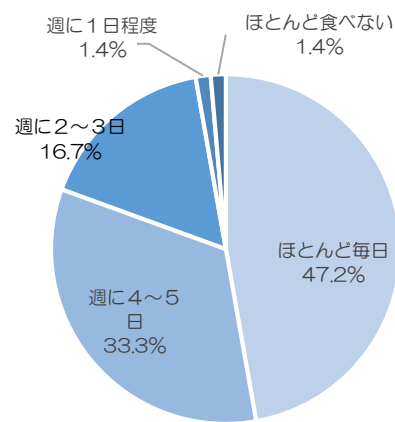
妊娠中の女性においては、朝食をほとんど毎日食べている人の割合は、83.3%であり、一般成人と比較すると 1.9 ポイント上回っています。また、ほとんど食べない人の割合は 0%であり、良い傾向にあります。

しかし、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが 1 日 2 回以上ある人の割合は、47.2%であり、一般成人と比較すると 10.6 ポイント低い数値となっています。

朝食を食べている人の割合（%）（n=72）



主食・主菜・副菜をそろえて食べることが 1日に2回以上ある人の割合(%) (n=72)



健康づくりに関するアンケート【妊娠期】より

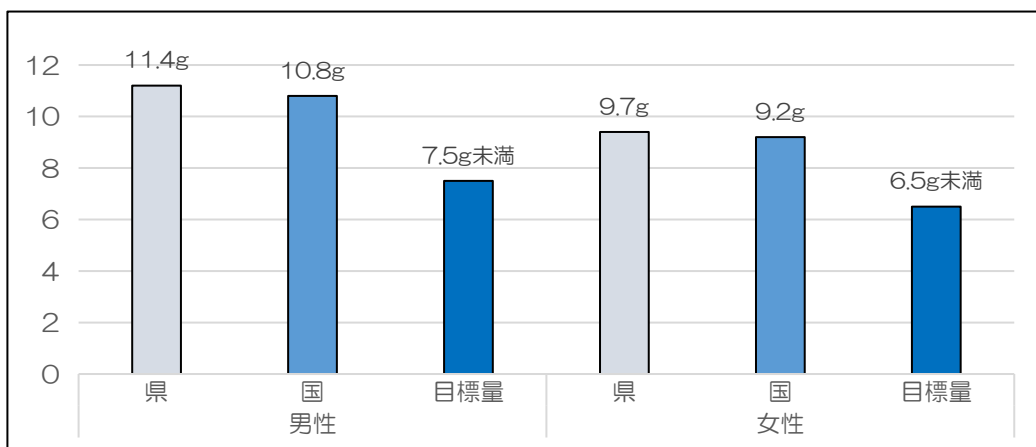
## 2) 適塩・減塩について

### 《現状と課題》

本市は全国と比較して、男女ともに急性心筋梗塞の死亡率が高く（12 ページ標準化死亡比参照）、より一層の減塩及び適正体重の維持に関する取り組みが必要です。

本県の成人の食塩摂取量は国の平均摂取量よりも多く、国の定める目標量と比べ、1日あたり約3g 過剰に摂取しています。食塩の過剰摂取は、高血圧症や慢性腎臓病（CKD）、胃がんの発症や重症化に大きく影響するため、少しでも目標量に近づける必要があります。

成人の食塩摂取量の平均（g/日）



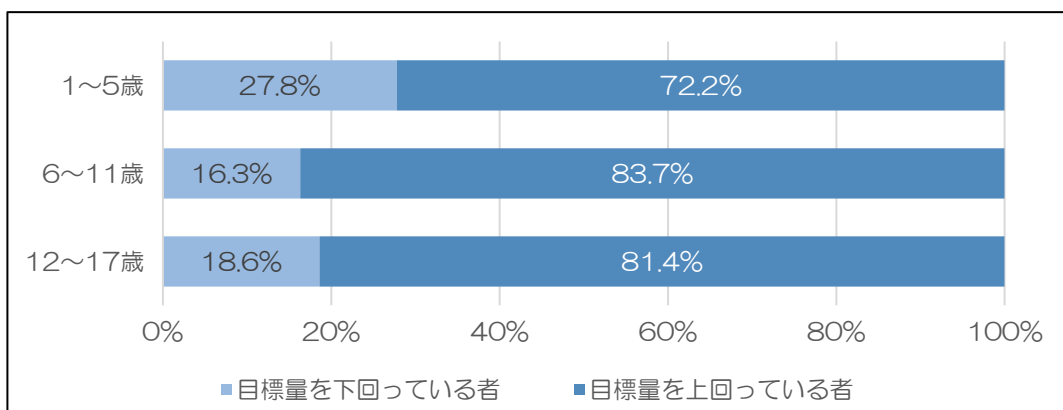
出典：平成 28 年国民健康・栄養調査

平成 28 年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査

日本人の食事摂取基準 2020 年版

本県の子どもの食塩摂取量は、およそ7～8割の子どもが国の定める目標量よりも多く摂取しています。味覚は幼少期に形成されることから、家庭を中心に子どものうちから適塩・減塩に取り組む必要があります。

目標量に対する子どもの食塩摂取量の状況（％）



出典：平成 28 年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査

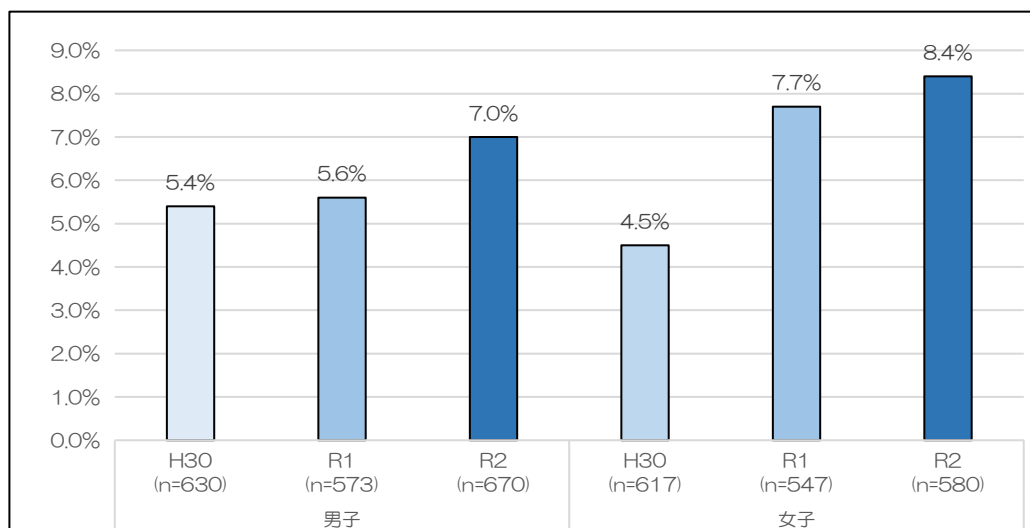
### 3) 生活習慣病予防と、適正な体重の維持について

#### 《現状と課題》

本市の3歳児健診における肥満児の割合は、近年増加傾向となっています。

家庭だけでなく、行政、保育所、幼稚園、小・中学校等の連携を図り、幼少期から適正体重を目指して肥満児対策に取り組むことが必要です。

3歳児健診における肥満児の割合(%)

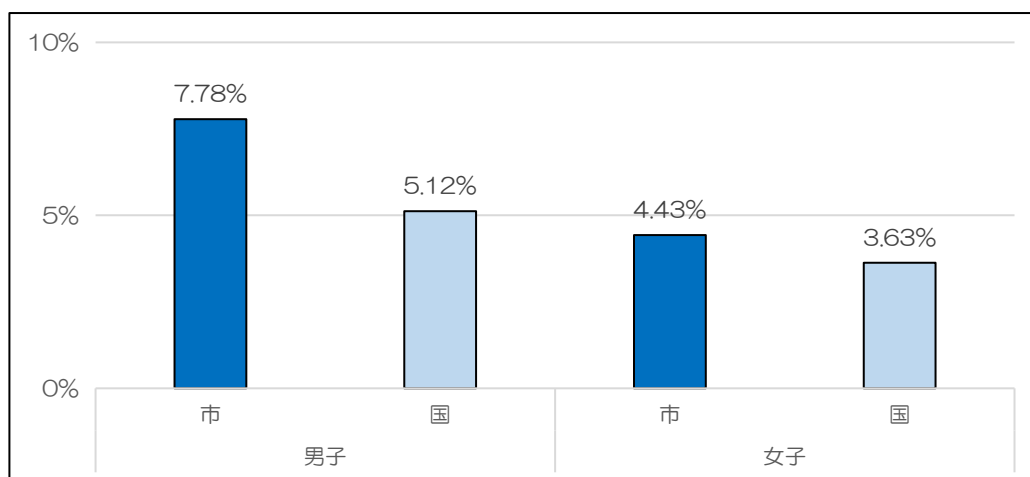


ひたちなか市3歳児健康診査より

本市の小学5年生における中等度・高度肥満傾向児の出現率は、男子が7.78%、女子が4.43%となっており、全国平均（男子5.12%、女子が3.63%）を超えています。

学童期においても適正体重を目指して取り組む必要があります。

小学5年生における中等度・高度肥満傾向児の出現率(%) (n=1,419)

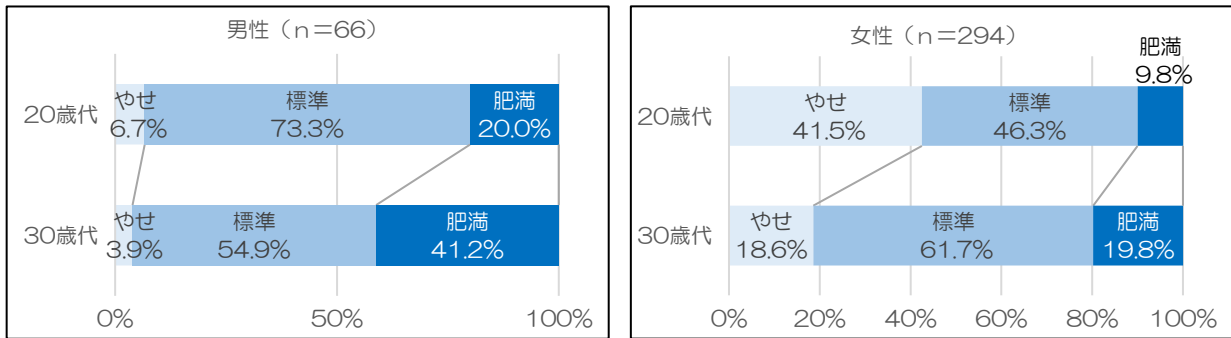


出典：市は令和3年度学校保健統計調査  
国は令和元年度学校保健統計調査

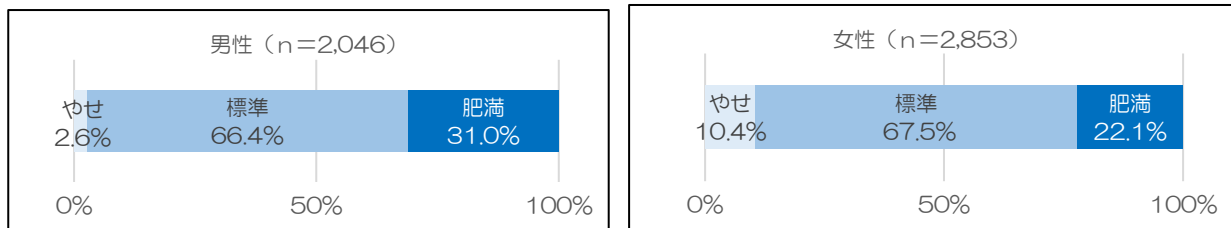
本市の令和 3 年度（9 月末時点）のヤング健診における肥満（BMI $\geq$ 25）の割合は、男性 36.8%，女性 18.6%，となっています。また、令和 2 年度の特定健診における肥満は、男性 31.0%，女性 22.1%となっています。

一方、やせの割合は女性に多く、特にヤング健診における 20 歳代の女性（BMI $<$ 18.5）は 41.5%であり、肥満の割合を大きく超え標準の割合とほぼ同数となっています。

ヤング健診（18～39 歳）における BMI 分布（%）

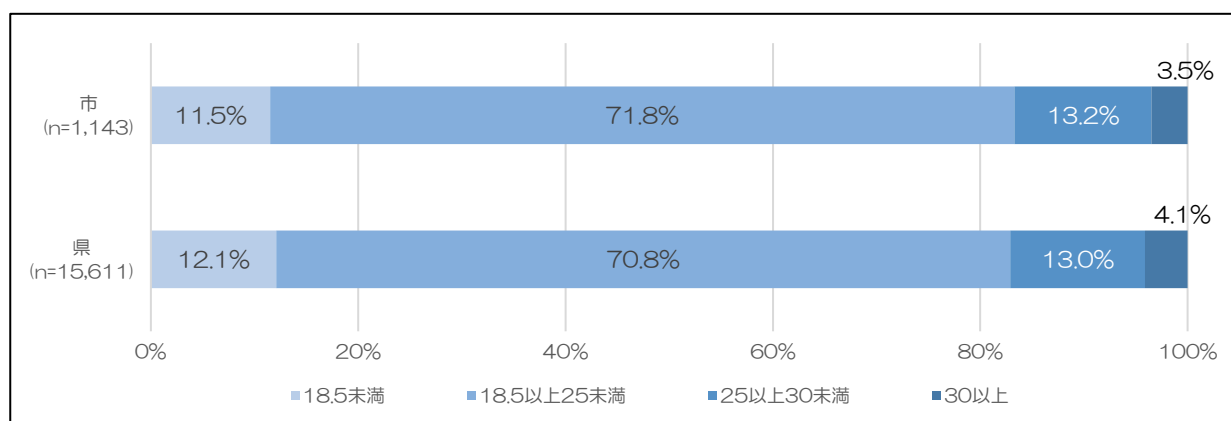


特定健診（40～74 歳）における BMI 分布（%）



本市の妊婦の BMI 分布割合は、やせ 11.5%，肥満 16.7%で、県平均と同程度となっています。妊娠期・出産期は、食習慣が変化する時期であるとともに、個人差が大きいことから、個別の相談・支援体制が必要です。また、若年女性のやせは早産や低出生体重などのリスクを高めることが報告されているため、妊娠前から望ましい食生活を送るための啓発も必要です。

妊婦の BMI の割合（%）



出典：令和元年度国保連合



主な取り組み

市民の取り組み

- 朝食・昼食・夕食をとりましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事をとりましょう。
- 砂糖の多い食事を控えましょう。
- 飽和脂肪酸の多い食事を控えましょう。
- 幼少期から減塩に取り組みましょう。
- 毎日体重を測定し、適正な体重を維持しましょう。
- 家族と共に食事作りや食事を摂ることを楽しみましょう。
- 学校・幼稚園・保育所等で行う子どもたちの食育の取り組みを家庭にも取り入れましょう。
- 学校・幼稚園・保育所等における食育活動に参加しましょう。

バランスの良い食事の例



砂糖を多く含む食品

両方を多く含む食品

飽和脂肪酸を多く含む食品



## 市の取り組み

1) 望ましい食習慣や知識の習得についてライフスタイルに応じた情報提供を行います。

### 【妊娠期・出産期・乳幼児期】

妊娠中や産後の栄養について必要な情報を提供し、安心して妊娠・出産・育児に取り組めるよう支援します。また、妊娠前から望ましい食習慣を送るための情報提供を行います。	健康推進課
離乳食教室での講話や試食、動画配信等を通じて離乳食に関する不安が解消できるように支援します。	
食に関する個別相談等を通じて、子どもの健やかな成長・発達を支援します。	
給食をはじめとする様々な食育活動の中で、楽しい食体験を積み重ねることにより、子どもたちが食べる意欲や、食への感謝の気持ちを育ていけるよう支援します。	幼児保育課
給食展示や献立だよりなどの媒体を使用した情報発信を通じて、家庭でのよりよい食生活の実践に向けた働きかけを行います。	

### 【学齢期・青年期】

家庭・地域及び職員間の連携・調整の中核となる栄養教諭をはじめとする食に関する専門家を活用するとともに、食に関する指導の確立と、地域の人材や関係機関・団体と連携した実践内容の充実を図ります。	学務課
--	-----

### 【成人期・高齢期】

市の実施するヤング健診や特定健診等の結果から、一人ひとりに適した食事の改善点を共に考え、アドバイスをを行います。	健康推進課
通いの場等を活用しフレイル予防をはじめとした高齢者の栄養・食習慣に関する健康教育等を実施します。また、後期高齢者健診の結果からフレイル予防のための栄養に関する健康教室・健康相談を行います。	高齢福祉課

2) 高血圧ゼロのまちを目指し、適塩・減塩の重要性について普及啓発を図ります。

【妊娠期・出産期・乳幼児期】

離乳食教室や乳幼児健診において、減塩に関する情報提供を行います。	健康推進課
だしのうま味や素材を活かすなど、積極的に減塩に取り組みつつ、子どもたちの嗜好にも配慮した給食を提供します。	幼児保育課
乳幼児期からの減塩の大切さについて、食育だよりなどを通じて、家庭に向けた情報提供を行います。	

【学齢期・青年期】

給食時間、校内放送等で減塩の日「美味しお Day」の普及啓発を行います。	学務課
給食だより、ホームページなどを通して、減塩メニューの紹介など広く普及啓発を行います。	
学校給食実施基準に基づき、食塩量に配慮した給食を提供します。	

【成人期・高齢期】

広報、ホームページなどを通して、減塩の事業や減塩メニューの紹介など広く普及啓発を行います。	健康推進課
食習慣質問票による個人の食習慣の把握、尿検査における1日の食塩摂取量の推定を行い、減塩について正しい知識を普及します。	
市の実施するヤング健診や特定健診等の結果において、血圧が高めの方に減塩の指導を行います。	
うれ塩カフェや食育教室等において、食べ比べなど減塩メニューの試食を実施し、減塩でもおいしいことを体感・体験できる機会を増やします。	
医療機関未受診等で健康状態が不明な高齢者や後期高齢者健診の結果において、血圧が高めの方に減塩の指導を行います。	高齢福祉課

うれ塩カフェ+の様子

BDHQによる個人の食習慣解析



R2年度 試食  
食パンと無塩食パンの食べ比べ



R3年度 試食  
レモンソースパスタ

《高血圧ゼロのまち》

日本高血圧学会のモデルタウンに登録しています。





3) 生活習慣病予防のため、適正な体重維持について支援します。

【妊娠期・出産期・乳幼児期】

乳幼児健診において適切な体重維持について支援します。 必要に応じて関係する部署と連携して支援します。	健康推進課 幼児保育課 学務課
定期的に児童の身体計測を行い、肥満予防のための情報提供や個別指導を通じて、子どもの生活習慣の見直しや改善に向けた支援を行います。	幼児保育課

【学齢期・青年期】

保育所、幼稚園、小・中学校等関係機関の連携を図り、幼児期から、学童肥満・思春期肥満への移行を防ぐための取り組みを推進します。	学務課 幼児保育課 健康推進課
--	-----------------------

【成人期・高齢期】

健診の結果等によって、適切な体重維持についてアドバイスを行います。	健康推進課 高齢福祉課
-----------------------------------	----------------

適正な体重とは・・・

適正な体重を維持できているか確認するためには、BMIで確認します。

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

目標とするBMIの範囲 (kg/m<sup>2</sup>)

年齢 (歳)	目標とするBMI (kg/m <sup>2</sup> )
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

日本人の食事摂取基準 2020年より

《指標》

指標		R3 現状値	目標値	目標値設定の考え方	
朝食を毎日食べる子どもの割合	5歳児	90.5%	100%に近づける	市独自	
	小学生	93.3%	100%に近づける	県計画	
	中学生	89.6%	100%に近づける	県計画	
食に関する専門家等を活用した授業を実施している学校の割合	小学校	70.0%	100%に近づける	県計画	
	中学校	33.3%	100%に近づける	県計画	
肥満の子どもの割合	3歳児	男子	※ 7.0%	7.0%以下 (現状値以下)	市独自
		女子	※ 8.4%	8.4%以下 (現状値以下)	市独自
	小学2年生	男子	8.0%	7.0%以下 (R3 3歳児現状値以下)	市独自
		女子	6.3%	8.4%以下 (R3 3歳児現状値以下)	市独自
	小学5年生 (中等度・高度肥満)	男子	7.8%	減少傾向へ	国計画
		女子	4.4%	減少傾向へ	国計画
	中学1年生	男子	13.6%	8.0%以下 (R3 小2 現状値以下)	市独自
		女子	12.4%	6.3%以下 (R3 小2 現状値以下)	市独自
20歳代女性のやせの者の割合 (BMI<18.5)		41.5%	37.4% (現況の10%減)	県計画	
肥満の者の割合 (BMI≥25.0)	20~39歳	男性	36.4%	32.8% (現況の10%減)	市独自
		女性	18.4%	16.6% (現況の10%減)	市独自
	40~74歳	男性	※ 31.0%	27.9% (現況の10%減)	県計画
		女性	※ 22.1%	19.9% (現況の10%減)	県計画

※ R2 現状値

## (2) 食育の普及・啓発

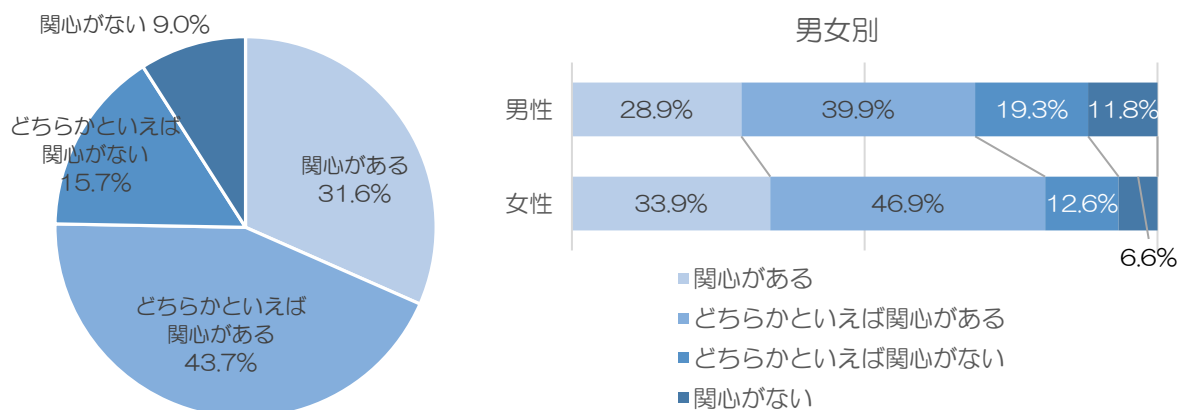
### 《現状と課題》

食育を通じた健康づくりを効果的に推進するためには、市民に食育に関する関心を持ってもらうことが大切になります。「食育月間」や「食育の日」、「健康増進普及月間」など、あらゆる機会を通じて、普及活動や啓発活動を推進していくことが必要です。

健康づくりに関するアンケートによると、食育に関心がある人（「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計）の割合は 75.3% になります。

男女別で見ると、男性は 68.9%、女性は 80.8% と、女性の方が関心が高い傾向になっています。

食育に関心がある人の割合（n=785）  
（「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計）



健康づくりに関するアンケートより

スマートフォンや SNS 等が普及する中、これまでの食育推進活動として実施した方法等について、検討していく必要があります。

地産地消の取り組みを推進することにより、食に対する感謝と関心を高めるとともに、地域の農水産物の消費拡大を図っていく必要があります。

栄養バランスのとれた食習慣や減塩の取り組みについては、個人の取り組みとともに、地域社会全体が連携して取り組む食環境を構築することが大切です。

健康に無関心の方も自然に健康になれる食環境づくりの一環として、減塩に取り組む店舗の促進に努めています。

まずは「食パン」に焦点を当て取り組みを始め、現在、市内の 1 店舗において「無塩食パン」を毎週 1 回販売しています。



## 主な取り組み

### 市民の取り組み

- 食を通し、近所の人や様々な世代の人と交流をもちましょう。
- 子どもの頃から様々な行事を通じて食文化に触れる機会を増やしましょう。
- 農業や水産業の理解を深めましょう。
- 市内の農水産物を意識して購入しましょう。
- 減塩の食品を選びましょう。

### 市の取り組み

- 1) 食育を通じた健康づくりを効果的に促進するため、情報発信を行います。

「うれ塩（おいしくてうれしい、身体にもうれしい塩）」をキャッチフレーズとして減塩事業の普及啓発に取り組んでいます。	健康推進課
市報やホームページの充実により、食育や健康づくりに関する情報を発信します。	
減塩レシピや離乳食などの動画を作成し、本庁舎に設置しているデジタルサイネージ（電子掲示板）や SNS 等を活用し、新たな方法による情報発信を推進します。	

- 2) 地域の農水産物の活用や食文化の伝承に努めます。

市と食生活改善推進員が連携し、食に関する教室などを通じて地産地消や和食をはじめとする食文化の継承に努めます。	健康推進課
魚食普及活動実行委員会による魚食普及イベントや地魚料理教室、スーパー等の店頭での魚食普及 PR 活動を実施します。	水産課
保育所、幼稚園、学校等で季節行事等を伝承する学習や、収穫体験学習を行います。	学務課
学校給食や保育所給食において地元の農水産物を使用し、地産地消について学びます。	幼児保育課
行事食などを通じて、子ども達に和食をはじめとする食文化を継承する取組を実施します。	学務課 幼児保育課

- 3) 食環境の整備に取り組みます。

減塩に取り組んでいる店舗を増やすとともに、参加店舗については、市ホームページや市報に掲載する等、市民に広く情報発信します。	健康推進課
食の安全・安心講演会を年1回開催し、食品ロス等の知識を普及します。	女性生活課

### (3) 地域活動等における食育の促進

#### 《現状と課題》

ボランティア活動として料理講習会や研修会等を行っている食生活改善推進員協議会は、地域における食育推進の中心的な役割を担っています。

食生活改善推進員の高齢化等に伴い、推進員が年々減少傾向にあります。

食生活改善推進員協議会の事務局運営や推進員の養成など支援する必要があります。

食に関する施策を所管する部局は健康増進のほか、子育て支援、保育、教育、福祉、農政、産業振興、環境保全など多岐にわたることから、食に関する取り組みが有機的かつ効果的に推進できるように連携を強化する必要があります。

#### 【食生活改善推進員の活動の様子】



小学生対象の親子クッキング



お魚食育教室



3歳児健診における食育キャンペーン



## 主な取り組み

### 市民の取り組み

○市や地域で実施する食育活動に参加しましょう。

### 市の取り組み

1) 食に関する知識の習得を支援します。

食生活改善推進員養成講習会を実施し、食に関するボランティアを育成します。	健康推進課
市管理栄養士等を講師とする出前講座を提供し、地域における食に関する知識の習得を支援します。	健康推進課 高齢福祉課

2) 食生活改善推進員等の食に関する関係団体の支援を行います。

市と食生活改善推進員が連携し、地域における食育の推進に努めます。	健康推進課
食生活改善推進員協議会の事務局運営等を支援します。	
食品衛生協会が実施する食中毒事故防止等の食品衛生に関する活動を支援します。	

3) 食育に関する部署・関係機関のネットワークを構築します。

市役所内の管理栄養士において、定期的に情報共有会を実施し、庁内のネットワーク強化を図るとともに、家庭や地域、関係団体などに適切に情報発信します。	健康推進課 幼児保育課 学務課 高齢福祉課
--	--------------------------------